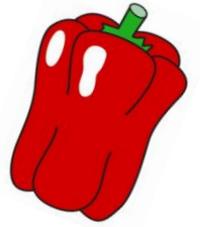
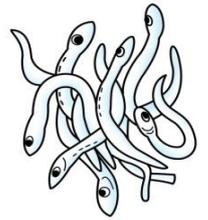
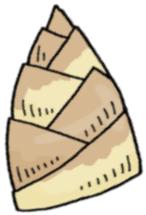


ピーマンと筍のじゃこ炒め



《材料(4人分)》

青ピーマン	3コ
パプリカ(赤)	1/2コ
筍(水煮)	100g
ちりめんじゃこ	20g
焼きちくわ	1本(約70g)
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
ごま油	大さじ1/2
ごま(あれば)	小さじ1/2



《作り方》

- ①野菜を切る。ピーマン・パプリカ・たけのこを千切りにする。
ちくわは縦に半分に切り、5mm幅に切る。
ちりめんじゃこはから煎りする。
- ②鍋にごま油を入れ、筍、ちくわを炒める。調味料を入れさらに炒める。
- ③ピーマン・パプリカを入れ、火が通って汁が少なくなってきたら、ちりめんじゃこ、ごまを加えて混ぜ合わせる。

ごはんののせて
食べてもおいしく食べられます。
おうちの方と一緒に
作ってくださーいね。

